

อยากเรียนเก่ง? สร้างได้

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.พ. 2552

เรียนเก่ง? สร้างได้ ? เกิร์ตน่ารู้? สัปดาห์นี้ มีเคล็ดลับเรียนเก่งมาฝาก ให้น้อง ๆ ลองทำดู เริ่มง่าย ๆ จากการจัดระเบียบตัวเองก่อนเรียนและระหว่างเรียนในแต่ละวัน

เรียนเก่ง' สร้างได้

'เกิร์ตน่ารู้' สัปดาห์นี้ **มีเคล็ดลับเรียนเก่งมาฝาก** ให้น้อง ๆ ลองทำดู เริ่มง่าย ๆ

จากการจัดระเบียบตัวเองก่อนเรียนและระหว่างเรียนในแต่ละวัน

เขานอนและตื่นให้เป็นเวลา ช่วยจัดระบบสมอง

ทำให้มีพลังในการเรียนรู้และรับรู้

ดื่มน้ำก่อนเรียน เพราะน้ำช่วยเพิ่มความสดชื่น

เรียกความกระปรี้กระเปร่า และช่วยลดความเครียดได้

ฝึกหายใจลึก ๆ เป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมอง

โดยนั่งหลังตรงเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น นอกจากนี้

อาจหาเวลายืนหรือเดินยืดเส้นยืดสายเพื่อให้ออกซิเจนไหลเวียน

สามารถหายใจเอาออกซิเจนเข้าปอดได้เพิ่มขึ้นอีก 20 %

ทำความเข้าใจกับเนื้อหา เพราะการเข้าใจเหตุผลที่มาที่ไป

ช่วยให้พิชิตปัญหาได้ โดยไม่จำเป็นต้องท่องจำมาก

เมื่อมีข้อสงสัยให้ถามอาจารย์ เพื่อขอคำอธิบายให้ชัดเจน

นั่งสมาธิก่อนนอน ทำให้สมองสามารถจินตนาการเห็นภาพ

และมีความคิดสร้างสรรค์ หลังจากนั้นก็ถึงเนื้อหาที่อ่านทบทวน

(โดยนี้ก็สรุปเป็นโน้ตย่อ) ถ้าฝึกไม่ออกแสดงว่าสมาธิตอนอ่านหนังสือไม่ดี

ให้ลองอ่านใหม่อีกรอบ

การเรียนดีนั้นเป็นเรื่องที่ทุกคนสามารถทำได้ ขอเพียงมีความตั้งใจ

และหมั่นฝึกฝนทักษะการเรียนอยู่เสมอ ๆ **'ความสำเร็จ'**

อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมแน่นอน.